

# 9 ماهگی کودک\*

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 9 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودک، درباره آن مراحل رشدی که کودک، به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

**بیشتر کودکان معمولاً تا این سن، رفتارهای زیر را نشان می‌دهند:**

## مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ خجالتی بودن، وابستگی یا ترس از افراد غریبه
- ☐ ابراز حالات مختلف چهره، مانند شادی، ناراحتی، خشم و تعجب
- ☐ نشان دادن واکنش به شنیدن نامش
- ☐ نشان دادن واکنش به دور شدن شما (نگاه کردن، دراز کردن دست به سمت شما، گریه کردن)
- ☐ لبخند زدن یا خندیدن هنگام بازی دالی موشک

## مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ایجاد صداهای مختلف مانند "ماماما" و "بابابا"
- ☐ بلند کردن دست برای ابراز علاقه به در آغوش گرفته شدن

## نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ جستجو برای یافتن اشیای خارج از دیدرس (مثلاً قاشق یا اسباببازی)
- ☐ کوبیدن اشیاء به یکدیگر

## مراحل رشد حرکتی/جسمی

- ☐ قرار گرفتن در وضعیت نشسته بدون کمک دیگران
- ☐ جابجا کردن اشیاء از یک دست به دست دیگر
- ☐ استفاده از انگشتان برای "کشیدن" غذا به سمت خود
- ☐ نشستن بدون کمک

### \* حالا نوبت غربالگری رشد است!

در 9 ماهگی، کودک باید تحت غربالگری رشد کلی قرار بگیرد. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودک، چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودک، به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودک، یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودک، سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودک، قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر ندارد؟
- آیا کودک، نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودک‌تان را بهتر از هر کسی می‌شناسید.** درنگ نکنید. اگر کودک، به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا باعث نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودک، صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و

2. برای این که بدانید آیا کودک، واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

درنگ نکنید.  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک و معلم کودک در میان بگذارید.

- صداهای کودکان را تقلید کنید و واژه‌های ساده‌ای با این صداها بسازید. مثلاً، اگر کودکان "دادادا" می‌گویند، ابتدا "دادادا" را تکرار کنید و سپس بگویید "داداش".
  - اسباب‌بازی‌ها را کمی دورتر از کودک روی زمین یا روی تشک بازی بگذارید و از کودکان بخواهید که با خزیدن، راه رفتن یا غلت زدن به سمت آنها بروند. کودکان را در این مسیر تشویق کنید.
  - به کودکان بیاموزید که دستش را حین ادا کردن "بای-بای"، یا سرش را حین گفتن "نه" تکان دهد. مثلاً، هنگام دور شدن از کودکان، دستتان را تکان بدهید و بگویید "بای-بای". پیش از این که کودک بتواند از واژه‌ها استفاده کند، می‌توانید به او بیاموزید که از زبان اشاره کودکان برای ابراز خواسته‌هایش کمک بگیرد.
  - به بازی‌هایی مانند دالی موشک بپردازید. می‌توانید سرتان را با پارچه بپوشانید و ببینید آیا کودکان پارچه را کنار می‌زنند یا خیر.
  - برای سرگرم کردن کودکان، بلوک‌های بازی را از ظرف بیرون بریزید و دوباره آنها را به جای خود بازگردانید.
  - بازی‌هایی مانند نوبت من، نوبت تو، را با کودکان انجام دهید. این بازی را با گرفتن و پس دادن بردن اسباب‌بازی‌ها امتحان کنید.
  - برای کودکان "بخوانید". خواندن می‌تواند همان گفتگو درباره تصاویر باشد. مثلاً، هنگام نگاه کردن به کتاب یا مجله، به تصاویر اشیاء اشاره کنید و آنها را نام ببرید.
  - استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماس تصویری با عزیزان‌تان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
  - درباره خطر خفه شدن و غذاهای بی‌خطری که می‌توانید به کودکان بدهید، اطلاعات کسب کنید. به کودکان اجازه بدهید که غذا خوردن تنهایی یا انگشت و نوشیدن مایعات با فنجان، با مقدار کمی آب، را تمرین کند. هنگام غذا خوردن، کنار کودکان بنشینید و از این همراهی لذت ببرید. بیرون ریختن غذا طبیعی است. یادگیری با درهم‌ریختگی و سرگرمی همراه است!
  - رفتارهای مطلوب خود را از کودک بخواهید. مثلاً، به جای گفتن "نایست"، بگویید "وقت نشستن است".
  - به کودکان کمک کنید تا به غذاهایی با طعم‌ها و بافت‌های مختلف عادت کند. غذا ممکن است روان، پوره یا خردشده باشد. روزهای نخست ممکن است کودکان برخی غذاها را دوست نداشته باشند. به او بارها فرصت بدهید تا غذاهای مختلف را امتحان کند.
  - به جای دور شدن دزدکی، خداحافظی جذابی انجام دهید تا کودکان بدانند که در حال رفتن هستید؛ حتی اگر این رفتار با گریه کودک همراه باشد. او به‌تدریج یاد می‌گیرد که چگونه خود را آرام کند و چه انتظاری باید داشته باشد. پس از بازگشت، با گفتن "بابا اومد" حضور خود را به کودک اعلام کنید!
- برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.**

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.